

# Kräuter & Gewürze

Wohldosierte und angemessene Verwendung hat gesundheitliche Vorteile



## Appetitanregend

➔ Scharf- und Bitterstoffe in Ingwer oder Oregano



## Verdauungsfördernd

➔ Scharfe Gewürze steigern Ausschüttung von Speichel- und Magensaft



## Durchblutungsfördernd

➔ Vor allem scharfe Gewürze



## Entwässernd

➔ Anregung der Nierenaktivität, z.B. Knoblauch



## Konservierend

➔ Wirken gegen Sauerstoffradikale, z.B. Rosmarin



## Salzsparend

➔ Weniger Salz durch geschmacksgebende Kräuter



UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT

